



第6回 笑いヨガ シナプソロジー 体験会



誰でも楽しく笑いながら取り組める
脳とからだの活性化

11月3日(金・祝日)

13:30-15:30 開場13:10(途中休憩あり)

・場所 : 西宮市民会館
アミティホール 中会議室503
(阪神本線 西宮駅下車 「市役所口」改札出て北へすぐ)

・参加費 : 1,500円 (会場にて支払い)

・お申込み: 笑いヨガクラブ西宮 みうら まで
TEL : 090-8124-6902(みうら)
メール: 2438warai@gmail.com
昼間は電話を取れないことが多いので、留守電もしくはメールへどうぞ

・服装 : 動きやすい服装(普段着でOK)

・持ち物 : 汗拭きタオル、飲み物

講師: 笑いヨガクラブ西宮 みうら ゆうき
ころこ・からだ・すこやか体操企画 石井 誠

笑いヨガ

冗談やユーモアに頼らず、体操として笑うエクササイズ。
沢山の酸素を自然に取り入れて、いつのまにか身体の中
からポカポカ元気に。
免疫力アップ・心肺機能の向上などが期待できます。

シナプソロジー

子供からシニアまで、誰でも楽しめる脳活性化エクササイズです。出来ても出来なくてもオッケー。
集中力アップ・認知機能向上・爽快感向上などが期待できます

お申込みは定員になり次第締め切らせていただきます。
参加ご希望の方はお早めにお申し込みください。

